

## Aiki Waza

Basis-teknikkerne i Aikido kalder vi nu for "Aiki Waza" for at fjerne den direkte kobling til en specifik stil af Aikido. Det oprindelige Ju-Jutsu pensum byggede på Tendoryu Aikido – men har siden bevæget sig væk fra den stilart og er blevet mere tilpasset Ju-Jutsu. Det er årsagen til, at vi har omdøbt det til Aiki Waza, men det indeholder stadigvæk basis i bevægelse, udnyttelse af ukes energi, låse og kontroller.

Vi har opbygget teknikkerne i pensum i familier:

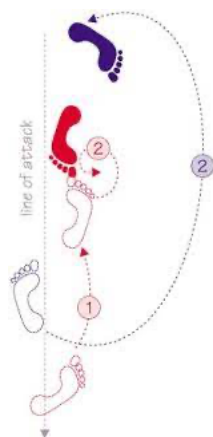
### Tenkan

Det er bevægelsen med taisabaki, som *indgang* til teknikken. Det er uanset, om man ender på ydersiden (f.eks. kote gaeshi) eller indersiden (f.eks. shiho nage). Toris startbevægelse/reaktion er taisabaki-afhængig - dermed "tenkan"

### Irimi

Her er *indgang* til teknikken mere "lige frem" og direkte i step som det første. Taisabaki kan sagtens komme derefter, men den første startbevægelse indikerer Irimi.

Tenkan bevægelsen



Irimi bevægelsen



### Nage

I denne familie består teknikkerne af kast. Disse kan både bestå af Tenkan og Irimi indgange – hvilket giver større frihed til forståelsen og det naturlige flow ift. den energi og retning uke kommer med, og hvor tidligt man møder angrebet. I de højere grader kommer der flere valg af variationer med ura og omote valg i udgangen af teknikken, hvilket er med til at vise den dybere forståelse for principperne.

### Ura

Denne *udgang* af teknikken går tori i via taisabaki (typisk på ydersiden) til afslutningen af teknikken.

### Omote

I denne *udgang* af teknikken går tori direkte/"lige frem" og direkte til afslutningen af teknikken.

## 5. & 4. kyu

### Fundamentale færdigheder:

- Taisabaki til at flytte kroppen
- Stand m. arme foran kroppen
- Koordinering

## 3. & 2. kyu

### Bevægelse:

- Flydende bevægelser m. kraft fra hoften
- Tilpasse retning og længde på teknik ift. ukes angreb
- Grundlæggende forståelse for indgang/udgang på teknikken
- Forståelse for brydning af ukes bevægelse

## 1. kyu

### Flow:

- Timing og afstemning ift. ukes angreb
- Variation i bevægelse ift. uke
- Flydende teknikker

## 1. & 2. dan

### Opsamling på principper

- Samle alle trådene fra kyu-gradernes aiki waza

### Indgang/udgang:

- Irimi/tenkan principper
- Ura/omote principper